

DEN KOMPETENTE MAND

THOMAS SOLTAU

Indholdsfortegnelse:

DEN KOMPETENTE MAND ER SAVNET



Mit navn er Thomas Soltau. Da jeg var 4 år gammel, begyndte min far at lære mig at spille skak. Det var vigtigt for ham, at jeg lærte at tænke i scenarier – og i træk og i modtræk, så jeg ikke blev snydt. Jeg skulle tænke langsigtet, forudse problemer og lægge strategi, således at mine valg ikke var tilfældige valg, men bevidste valg. Ubevidste reaktionsmønstre, dårlige vaner eller spontane følelser måtte ikke styre mig, for ord er ikke bare ord, og handlinger er ikke bare handlinger, de er også valg eller fravalg med konsekvenser.

- Hvilke spillebrikker (aktører) er involveret i en situation?
- Hvilken motivation kan de enkelte parter formodes at have?
- Hvilke handlemuligheder skaber det for mig (og for dem)?
- Hvilke konsekvenser kan mine (og deres) valg få?
- Hvilken risiko er jeg villig til at indgå?

Skakspillet var en simplificering af livet selv. En måde at gøre det overskueligt og logisk. Mine træk på spillepladen, på skakbrættet, var symboler på mine valg i livet – og derfor skulle jeg forstå dem, og de kontekster, de opstod i og ud af. De var ikke altid selvvalgte, ligesom mine udfordringer/problemer i livet heller ikke altid var det, men det var stadig (og altid) mit ansvar at finde en løsning på dem.

Min far lærte mig at tænke, men jeg skulle selv lære at tale højt. Desværre nåede min far bare aldrig at se, hvor god jeg blev til det,

Jeg er naturlig introvert, og meget af mit liv har jeg været alene, fordi jeg følte mig anderledes, var bange for afvisninger og følte mig forkert og malplaceret i min egen krop. Dertil kom, at jeg som den artige dreng (som jeg lod mig forme til), faldt for mange af de moderne politiske korrekte forestillinger om, hvordan succes i livet som mand opnås, og derfor ofte fejlede, når det var allervigtigst.

I dag har jeg heldigvis fundet mine ord og modet til at bruge dem, for der var engang, hvor jeg ikke kunne – så i denne e-bog vil jeg dele min vej fra artig dreng til kompetent mand, og tale om de fem roller som hjalp mig få styr på karrieren, kærligheden og kroppen.

FANGET I LIMBO

Skal jeg blive i det sikre job, eller følge hjertet og starte noget selv? Hvordan træder jeg ud af Mr. Nice Guy-rollen og træder i karakter? Kommer jeg i form, eller vinder mine følelser og dårlige kostvaner? Jeg har tøvet karrieremæssigt, jeg har været passiv i kærligheden og jeg har ikke givet min krop betingelserne for at komme i form.

Manglende risikovillighed, angst for afvisning og dårlig disciplin. Jeg var utilfreds med status quo, men rykkede mig ikke helhjertet. De dårlige undskyldninger sejrede. Jeg sad fast i limbo. Skakmat!

Måske kender du følelsen? Mange mænd i dag er fanget i limbo. Problemet er todelt: Vi mangler retning på vores liv og dermed også mening, og vi har ladet os ”tæmme”, så vi er begyndt at tvivle på det, som vi naturligt er (og skal være), hvilket passiviserer os. Du mærker det garanteret også. Der er noget galt, noget giver ikke logisk mening og noget mangler indeni i dig. Enderne mødes ikke. Så selvom du følger alle ”reglerne”, så når du aldrig helt i mål.

Mange af os har lukket ned for den barnlige fantasi og drømmen. Vi er blevet for voksne og for realistiske, så vi tænker for småt, og det gør at, vi ikke leder efter den MISSION, som kan blive vores livsformål (vores livs kald) og en kilde til ubegrænset motivation.

Kvinder er heldige i den forstand, at de har fået ”indbygget” i deres krop et livsformål: Kvinder giver liv. Hvorimod vi mænd selv skal ud og finde (eller skabe) vores livsformål. Vi får betydning ved at finde og indtage det, som er vores plads i verden, for på et tidspunkt giver jagten på vores egen egoistiske tilfredsstillelse, bare ikke længere mening nok. Vi har brug for at tjene et højere formål.

• Hvad vil du med karrieren? Er dine ambitioner for små/uklare?
• Hvad vil du med kærligheden? Savner du gnist/dyb forbindelse?
• Hvad vil du med kroppen? Har energi/styrke nok i hverdagen?

For hvis du ikke ved, hvad du vil, og hvorfor, så kan du heller ikke finde modet til at turde, og hvis du ikke tør være risikovillig, så kan du hellere ikke få den erfaring, som muliggør, at du en dag lykkes. Samtidig med at vi mangler retning, så er det moderne samfunds politisk korrekte forventninger til os, også med til at holde os nede. Vi angrebes af ”det følelsesmæssige kaos” og den feminine vrede, som overalt forsøger at rive mænd og alt skabt af mænd i stykker. De krænkelsesparate står klar til at udskamme og belære os, men mange af os fortolker vreden forkert. Den er emotionel, ikke logisk, og presset imod os mænd er ikke et had, men langt mere et opråb.

Jeg lyttede engang selv ukritisk til ”det følelsesmæssige kaos”, og forstod ikke hvorfor den tilsyneladende umættelige feminine vrede aldrig blev tilfreds, selvom jeg forsøgte at please den. Indirekte er den en ”test” af vores mod og vores karakter: *”Hvor er du, mand?”*

Vi får at vide, at vi skal være tolerante, vise vores følelser konstant og ikke ville for meget. En tilgang som måske på overfladen lyder empatisk og som en god ide, problemet er bare, at den ikke virker. Tværtimod. Du skal være kompetent, først – ellers tæller det ikke, for din tolerance har ingen værdi, hvis du ikke kan sætte grænser, dine følelser har ingen værdi, hvis du ikke evner at være stoisk og din villighed til at give plads, har ingen værdi, hvis du ikke selv kan træde i karakter, for det at være den artige dreng og Mr. Nice Guy, som jeg selv var engang, er ikke en dyd, når det kommer af nød.

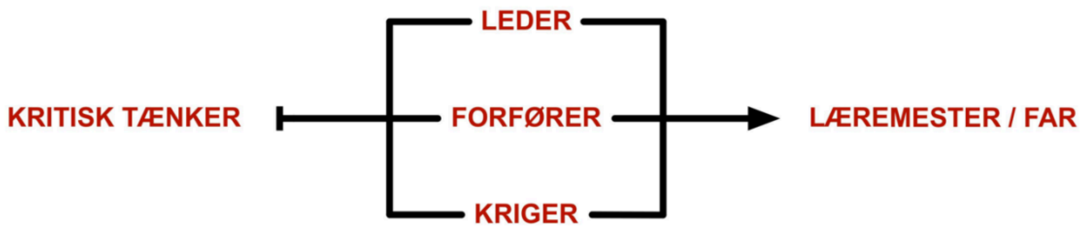
Den politiske ukorrekte sandhed er nemlig, at vores værdi som mænd baseres på, hvad vi kan, dvs. på vores kompetenceniveau, og brugbarhed. Jo mere vi kan, jo større værdi har vi på jobbet, i vores romantiske relationer og i fællesskabet med andre mænd.

Vejen ud af limbo – og væk fra den moderne politiske korrekthed, der prøver at bilde os ind at essensen i os mænd er farlig, var for mig både et ydre og indre opgør. Jeg skulle (gen)finde min egen maskulinitet, og indse at vi er blevet løjet overfor, for maskulinitet er ikke giftig. Det er manglen på maskulinitet, som er skyld i, når vi mænd er for meget og opfører os idiotisk. I maskulin energi ligger nemlig en accept, afklarethed og sindsro. En evne til med oprejst pande at tage tæskene fra verden og holde ved trods nederlag.

I det følgende vil jeg dele den forståelsesramme, jeg er kommet frem til er løsningen for os og for mig – en logisk tænkende mand, der er ligeglad med at få ret, men bare gerne vil lykkes som mand.

MANDENS 5 ROLLER

Det her er min vejviser (og tjekliste). Min ”plan” – og min skabelon for den maskuline udviklingsrejse, som jeg skal igennem for at få den betydning, som jeg savner, den retning, som giver mig mening og de kompetencer, som gør, at jeg kommer i mål med det jeg vil.



Jeg vil gerne gøre op med den politisk korrekte forestilling om, at ”alle kan være alt” – og at du ”kan være mand på mange måder”, for det er forkert. Der er 5 vitale funktioner i det at være mand:

- Vi skal kunne tænke uafhængigt, så vi ikke bliver narret af løgne.
- Vi skal kunne lede os selv, så vi senere også kan lede andre.
- Vi skal kunne forføre vores kvinde, så hun kan hengive sig til os.
- Vi skal kunne slå fra os fysisk, så vi kan forsvare det, vi elsker.
- Vi skal kunne lære fra os, så vores viden ikke dør med os.

Ligeledes, er der også vitale funktioner, som kvinder bør omfavne, for de to køn er IKKE en social konstruktion. Biologien har givet manden bredere skuldre og kvinden bredere hofter med et formål, og det er vores forskelle, som binder mænd og kvinder sammen i en smuk gensidig afhængighed, fordi vi komplimenterer hinanden.

Mandens 5 roller er ikke en byrde eller en indskrænkning af vores frihed, men den røde tråd, hvis vi ønsker at blive valg til af andre, for så skal de kunne se hvorfor? Hvad er det, vi som mænd kan, der gør, at tilvalget af os giver mening for dem? Hvad tilbyder vi?

En sportsagent kan heller ikke ”sælge” en spiller, som ikke har en tydelig spilleridentitet på banen, for ingen træner eller klub vil vide, hvor skal de spille ham, og hvilke opgaver han kan løse for holdet, og derfor bliver en sådan spiller heller aldrig nogens førsteprioritet.

Målet er, at opbygge en tydelig identitet som mand, og udvikle de kompetencer som mestring kræver. Vi må ikke prøve at frasige os nogle af mandes 5 roller, men skal lære at gøre dem til som vores egne, så de skaber værdi både for os selv og for andre, og gør os brugbare som mand - og dermed også betydelige og uerstattelige.

KRITISK TÆNKER





Lørdag 31. august 2002

GUNDSØ

En dag ringede FC Barcelona

Barcelona kunne i midlertid ikke friste Thomas Soltau fra Gundsømagle, som hellere ville til USA

To meter og ti centimeter. Der er hvad 20-årige Thomas Soltau måler. I en sport, hvor der er højt til kurven, og hvor det gælder om at være fysisk stærk, er det meget vigtigt. For et år siden tog Thomas til Northwestern University i byen Evanston, nord for Chicago for at prøve talentet af. Det på trods af, at han havde tilbud fra for eksempel FC Barcelona.

- Først troede jeg, at det var en joke, da manden i røret sagde FC Barcelona, og tilbudet var da også godt. De er blandt de bedste klubber i Europa. Men hvis man vil noget inden for basketball, så skal man altså til USA. Selv deres universitetsbasketball er meget professionel, forklarer Thomas Soltau, der er hjemme hos forældrene for at holde sommerferie, inden han tager hul på sit andet år på univeristet i USA den 25. september.

Thomas Soltau spiller i 1. division, der er den bedste række inden for college-basketball. Det er der kun fem-seks andre danskere, som har prøvet før ham. Ydermere ligger Northwestern i en af de stærkeste og mest fysisk krævende rækker i USA, så det var en noget anden verden, Thomas Soltau blev en del af, da han satte fødderne på amerikansk jord med lidt forsinkelse i september sidste år.

20-årige Thomas Soltau fra Gundsømagle har fuldført det første år på universitet i USA, hvor han spiller basketball samtidig med, at han studerer. Til hjemmekampen har universitetet cirka 8.000 tilskuere.

Foto: Mikael Borre



Janteloven tog fejl, for en dag ringede FC Barcelona! De så mig, som jeg så mig selv, og det lærte mig, at mit hjerte ikke tog fejl. Jeg var 18 år, før jeg første gang indså, at jeg var blevet løjet for.

Basketball var mit liv – og mit håb. Jeg kæmpede for at undslippe den ”kasse”, som jeg oplevede, at verden forsøgte at presse mig ned i, og derfor spillede jeg ikke som de andre, hvilket betød at jeg, som ungdomsspiller i et lille land som Danmark, konstant blev kritiseret for min spillestil og min væremåde på og udenfor banen:

”Du ser din egen chance for meget, og afleverer ikke bolden nok.”
”Du holder dig ikke til ”din position” på banen (rolle på holdet).”
”Du er ikke social før/efter træning og tager det hele for seriøst.”

Ergo, var jeg egoist, arrogant, bedrevidende og uinteresseret i det sociale fællesskab. Sagde de. Men var det den eneste fortolkning?

Efter kvalifikationsrunden til EM 1999 med mit ungdomslandshold blev jeg kontaktet af FC Barcelona. De havde set mig spille, og var interesserede i at skrive kontrakt med mig, så de inviterede mig til Spanien, hvor jeg spille med i en pre-season U-20-turnering, møde deres trænere og se klubben. Jeg blev meget benovet og nervøs, for det her var stort, så på vej derned i flyet tog jeg beslutningen: Jeg ville spille ”sikkert” og følge de retningslinjer, som jeg ellers altid veg fra, for det her var alligevel for stor en mulighed at risikere at ødelægge, fordi jeg skulle gøre det på min måde, så nu ville jeg gøre, som alle mine trænere altid havde fortalt mig, at jeg skulle.

Til min store overraskelse startede jeg på banen i første kamp, på min favoritplads som 4'er, også selvom jeg kun havde haft en træning med deres hold inden. Det var anderledes. Sådan gjorde trænerne i Danmark ikke. Der skulle jeg sidde på bænken først.

Jeg lavede ingen store fejl i første halvleg, men heller ikke rigtigt nogle gode ting. Det gik okay, tænkte jeg, men i pausen blev jeg så sat ned ude i omklædningsrummet af to meget utilfredse trænere og en hollandsk spiller, som hjalp til med at oversætte:
"Hvad laver du? Hvor er den Thomas Soltau, vi har set video af? Ham, vil have bolden hele tiden og som prøver at vinde kampen? Vi vil have det hele. Hele ham. Og lige nu gør du slet ikke nok!"
Jeg kiggede noget uforstående på dem alle. Fik jeg nu skæld ud for at gøre alt det, som jeg altid havde fået at vide, at jeg skulle? Ja. Forklaringen var helt logisk. Jeg havde bare aldrig hørt den før, for sådan havde danske trænere aldrig talt til mig. I Danmark fyldte jeg altid for meget, men i FC Barcelona skulle jeg prøve at fylde.

I dag forstår jeg, hvorfor de spanske trænere blev så sure på mig. Det, som gjorde mig interessant som spiller dengang, var ikke, hvor god (eller ikke-god) jeg var på det tidspunkt, men det at jeg virkelig VILLE og TURDE noget – og når jeg holdt mig selv tilbage, så kunne de ikke arbejde med mig. Risikovillighed var min styrke.

I anden halvleg scorede jeg 14 points. Så var jeg ligesom i gang, og i finalekampen imod Real Madrid dagen efter blev jeg klappet ud til timeout af en fuld hal efter lige at have ramt en lidt satset fastbreak 3-points scoring og mødt af high-fives fra hele bænken. Et øjeblik der ret præcist beskrev forskellen mellem de to lande. I Spanien, som havde verdens næstbedste liga efter NBA, og hvor de vidste noget om basketball, der klappede de af mig, når jeg var vild og voldsom og tog chancer og gjorde ting, som spillere på "min position" normalt ikke gjorde (eller måtte) hjemme i Danmark.

Jeg scorede 17 points og tog 7 rebounds, hvilket desværre ikke var helt nok, så vi tabte kampen. Beskeden var dog stadig positiv, da jeg samme dag fik at vide, at de gerne ville skrive kontrakt, hvilket var øjenåbnende og også pointen med historien. Jeg så, at ude i den virkelige verden, der var jeg ikke forkert, men helt rigtig. Og selvom jeg aldrig blev "rigtig" for Basketball Danmark – hvilket til dels også var min egen skyld, fordi jeg først senere blev i stand til at sætte ord på, hvorfor jeg tilsyneladende var og gjorde tingene så "anderledes", så betød denne oplevelse/indsigt meget for mig.

Mit hjerte havde haft ret hele tiden. Det var Janteloven, der tog fejl. Det var tilhængerne af *bliv-i-boksen-Thomas* og *vi-gør-tingene-som-vi-altid-har-gjort*, som tog fejl. Det var deres indskrænkende og låste tankegang og manglende nysgerrighed (eller jalousi?), som bevidst/ubevidst holdt dem selv og andre nede – og fangede.

Igennem mine 8 år som professionel basketballspiller blev jeg igen og igen bekræftet i, at måden jeg tænkte på, var sådan at alle gode spillere tænker. De vil have bolden – og det er ikke egoistisk. Det er lysten til at bære ansvar, som klubber som FC Barcelona kigger efter hos talenter, for uden lysten (og en vis fysik), så klarer spilleren sig aldrig på elite- og professionelt plan. Det er for hårdt.

I dag ved jeg, at alle gode spillere drives frem af en dyb indre motivation (og lyst), som ikke skal "fylde mindre", men guides frem. Derfor ærgrer det mig også lidt, at ingen fortalte mig sandheden før senere, for hvor god var jeg ikke blevet, hvis det var sket før?!

BLINDE VINKLER OG SKJULTE MOTIVER

Måske har janteloven også haft fat i dig? Måske ligger du under for andre løgne, eller kan endnu ikke se, hvor du bliver løjet overfor? Jeg har indset, at sandheden tåler kritik, men det gør løgnen ikke. Derfor må vi heller ikke være bange for at stille kritiske spørgsmål, for hvis vi vil lykkes i livet som mand, så skal vi forstå virkeligheden – vi kan ikke nå til tops, hvis vi arbejder ud fra en forkert forståelse.

Jeg tror på mine medmennesker og lytter (til dels) til autoriteter, men jeg stoler kun blindt på få, for fejl og svigt sker, og selvom "noget" ikke er min skyld, så kan det lynhurtigt blive til mit problem, hvis jeg ikke er vågen og ser samfundets løgne og misinformation og spotter mine egne blinde vinkler og andres skjulte motiver i tide.

Jeg har set, at nogle mennesker fordrejer episoder, opdigter/deler oplysninger sagt i fortrolighed, og at kontrakter/aftaler, som de selv har indgået, bliver brudt, når de ikke længere får det, som de vil. Selv læger og andet betroet personale kan begå fejle eller sjuske, og korruption findes alle steder, for ikke alle mennesker følger de samme etiske spilleregler eller er lige grundige i deres research.

Livet er på mange måde en konkurrence om de bedste pladser, men at andres fejl, snyd (for at vinde) eller direkte angreb på os må ikke ødelægge os eller vores liv, og derfor skal vi være kritiske.

• Vi skal være sandhedssøgere, der nysgerrigt undersøger, hvad der gemmer sig under den polerede (politisk korrekte) overflade – kritisk overfor de ideer og mennesker vi møder, men ikke fjendtlig, forudindtaget eller tilbageholdende for så lukker verden sig for os.
• Vi skal anerkende og acceptere, at verden måske ikke altid er, som vi har lært (eller håber på), at den er. Ikke alle mennesker er gode. Ikke alle vil os det godt, og måske vil vi bevidst/ubevidst heller ikke det bedste for os selv. Vi kan også lade os korrumpere.
• Vi skal finde tid til ”alenetid”, hvor vi er alene med vores tanker, hvor vi uforstyrret har tid til at reflektere, filosofere og fordybe os. Her finder vi helle, når vi er i vildrede, og ”det følelsesmæssige kaos” omslutter os, således at vi undgår forhastede beslutninger, og her kan vi lægge strategi og planlægge dit/dine næste træk.

I takt med at du sætter spørgsmålstegn ved de politiske korrekte sandheder og verdens selvfølgeligheder, så risikerer du også at blive upopulær, og du vil derfor møde modstand eller modtryk, men du må ikke lade frygt for udstødelse/udskamning stoppe dig, for hvis du virkelig vil lykkes i livet som mand, så skal du kunne sortere i al den viden, som du finder, og som du præsenteres for således at du ikke køber ind på præmisser, som holder dig tilbage.

Din evne (og din villighed) til at tænke selv – og til at turde tænke anderledes og ”ud af boksen”, er intellektuelt selvforsvar imod naiv gruppetænkning, moderne identitetspolitik og flertallets tyranni, og en nødvendighed fordi dem, der råber højest, ikke altid har ret.

Du vil møde mennesker, der har skjulte motiver. Måske vil de have dine penge, din stemme eller blot holde dig hen i uvidenhed, så du ikke gør oprør? Og du har også selv blinde vinkler. Måske er du bange for at miste, eller du er for følelsesmæssigt investeret i en beslutning eller i en holdning? Alt skal afdækkes – og frem i lyset, og det hele starter med, at du indtager rollen som kritisk tænker

LEDER



Indtil jeg blev 11 år, var jeg ”en lille møgunge”. Jeg var den kække dreng, der handlede instinktivt. Jeg legede kysseleg med den søde pige inde i SFO-ens puderum i 2. klasse, jeg skød efter fugle med min soft-gun, jeg gik ud på isen om vinteren, selvom jeg ikke måtte og jeg stjal slik i det lokale Supermarked, men så faldt hammeren.

Sidstnævnte forseelse blev opdaget, hvilket resulterede i mit livs største skideballe og stuearrest. Min mor var rasende, og min far var skuffet, og jeg forstod, at noget dybt inde i mig skulle rettes til. Jeg forstod, at jeg måtte lære at tænke mig om to gange, inden jeg talte eller handlede, hvilket heller ikke var forkert, men problemet var bare, at jeg ikke forstod at differentiere, hvad der skulle blive, og hvad der skulle erstattes med mere omtanke, så langsomt gjorde jeg (ubevidst) mig selv passiv, afventende og overforsigtig.

Jeg afviklede selv min kækhed – uden at forstå, at det er denne umiddelbarhed, som senere skulle gøre mig til en selvsikker og charmerende mand, for kækheden (og min spirende maskulinitet) var ikke farlig. Det, som var farligt, var, at jeg endnu ikke mestrede den og manglede erfaring i at bruge den rigtigt. Resultatet var tvivl, og en usund negativ selvbevidsthed. Pendulet svingede nu alt for kraftigt til den modsatte retning. Jeg så alt det, som kunne gå galt, og glemte at se mulighederne – og at forsøge at bringe dem i spil, så jeg trak mig. Jeg undgik situationer, hvor jeg kunne blive afvist, og jeg blev bevidst om, at jeg skulle bevise, at jeg var god nok.

Jeg bebrejder ikke nogen i dag, men jeg ærgrer mig over, at jeg lod mig kue så meget, som jeg gjorde, og at jeg ikke kunne sætte ord på, hvad der foregik inde i mig, så jeg kunne bede om hjælp, og give andre en mulighed for at forstå mig, for den fik de ikke. Jeg rakte nemlig ikke ud. Jeg talte ikke højt til nogen om det, som skete inde i mig. Jeg pakkede det hele væk med undskyldninger.

Udadtil foretræk jeg at lege selv (eller at træne selv), men det var en facade. Jeg kæmpede for at føle mig god nok, og for at ikke at føle mig anderledes, hvilket jeg tydeligvis var. Jeg var 194cm høj, da jeg var 12 år, 202cm da jeg var 14 år og 208cm da jeg var 16 år – og det gik ikke ubemærket hen. Hver eneste dag var der nogen, som bemærkede, at jeg skilte mig ud. Børnene i de mindre klasser grinede og pegede fingre, når skulle dukke mit hoved for at komme ind af døren, og jeg oplevede ofte at folk talte om mig og min højde mens jeg faktisk var til stede. Den negative ”opmærksomhed”, som jeg fik pga. min højde, havde jeg ret svært ved at være i dengang.

Det var umuligt for mig, at være en i mængden, så jeg måtte gå en anden vej, for at komme væk fra den negative opmærksomhed, som jeg endnu ikke evnede at håndtere, uden at den gik mig på. Og derfor blev basketball min redning, for NBA-spillerne på TV var ikke bare høje. De var gode – og gode nok til at folk talte om andet end deres højde, og sådan ville jeg også være. God nok. Til det.

Et par år senere var der udtagelse til U-15 landsholdet i Brøndby, men min daværende klubtræner i Jyllinge (min første klub) gav ved en fejl først besked om udtagelsen efter tilmeldingsfristens udløb. Jeg var knust. Sad jeg nu fast her et år til? Jeg skulle jo videre. Nu måtte jeg vente et helt år. Jeg så ingen løsning på problemet, og accepterede derfor mit nederlag, men det gjorde min far ikke. På mine vegne ringede han til DBBF (Dansk Basketball Forbund):
”Min søn er for ung og for sent ude, men han er altså 202 cm høj, og kan dunke baglæns, så vi må da kunne finde en løsning, ikk?!”
Og så blev ”reglerne” bøjet, mens jeg sad ved siden af og lyttede. Den kække mand i ham så vejen, da jeg ikke selv kunne finde den.

Min far skabte en ny mulighed med sin erfaring, og jeg kom med til min første landsholdstræning. Jeg var bagud teknisk, men alle kunne se, at jeg havde talent, så en dialog blev startet med to af Roskilde Basketball Club’s trænere, som overværede træningen, hvilket førte til mit først klubskifte. En beslutning som ændrede alt.

Det var i Roskilde, at jeg blev god nok på banen (i første omgang) til at blive starter på U-17 landsholdet, komme med på herreholdet, få debut i den bedste danske liga og blive ”opdaget” i USA af +60 universiteter. Der var her, at jeg fandt håb i mørket og min vej ud.

På den måde startede min far det, som blev mit livs første identitet (som professionel basketballspiller i Europa), med en kæk replik. En symbolsk handling, som afspejler det, som jeg ikke kunne, men skulle lære: At se muligheder, tale dem frem og derved at tilbyde andre mennesker løsningsforslag, som er gode for begge parter. Jeg har altid spillet ”kækt”, for på banen var jeg aldrig limiteret på samme måde som udenfor. Der havde jeg (sundt) storhedsvanvid, og når jeg spillede godt, så tænkte jeg ikke, der handlede jeg bare. Faktisk var det først, når jeg begyndte, at tænke og tale for meget, at jeg kom i problemer. Dengang havde jeg kun min krops kompas – og dens instinktive rettesnor. Jeg ikke i stand til at lede mig selv igennem tanker og ord. Det lærte jeg desværre først langt senere.

LEDER I EGET LIV

Måske har du også holdt dig selv nede? Og mistet din kækhed? Eller bare aldrig fundet den? Tendensen i vores moderne samfund er at tale mænd ned, men du må ikke lade nogen kue din kækhed og din naturlige ambition. Den skal derimod udvikles og mestres, for du skal bruge den senere til at åbne døre for dig selv og andre, og din evne til at lede afhænger også af, om du ser mulighederne.

• Vi skal være facilitator for det, der er godt for os selv og andre. Vores opgave er at tage ansvar for alt, som har med os, vores relationer og vores mål i livet at gøre, men ikke at bestemme alt. Dvs. vi skal lede beslutningsprocessen, og sikre os, at alle høres, at alle vinkler vendes og at det er den rigtige beslutning, der tages.
• Vi skal være risikovillige og turde gå forrest og bane vejen selv. Vores opgave er at turde tage det første skridt ud i det uvisse, måske helt alene (?), også når vi ikke kender vejen på forhånd eller den endelige destination. Dvs. vi skal turde være first-movers, som bygger bro mellem vision og virkelighed for og selv og andre.
• Vi skal være et (moralsk) kompas for os selv og vores relationer. Vores opgave er at lede med integritet og ydmyghed, og ikke at tage ”rettet til at lede” for givet eller begynde at tro på at vi er fejlfri. Dvs. vi skal reflektere over vores lederskab. Jo større indflydelse vi opnår, jo større er faren for, at vi misbruger den, og bliver en tyran.

At være (og blive) leder i sit eget liv er både en forpligtelse over for os selv, og over for det maskuline potentiale, som vi alle har i os, og som vi skylder at udvikle, men også en forpligtelse over for de mennesker, der på livets vej vil se til os for lederskab og guidance.

Mit første karrierevalg, at spille basketball, var et passionsvalg, hvilket gjorde, at selvom træningerne ofte var lange og skaderne mange, så var jeg aldrig i tvivl om, hvorfor jeg gjorde det, eller om det var det rigtige for mig – for det var mig. Mit andet karrierevalg, at være folkeskolelærer, var et fornuftsvalg, hvilket gav stabilitet og fast indkomst, men aldrig en identitet, som jeg kunne se mig selv i, for her byttede jeg tid for penge, og mit ambitionsniveau clashede næsten dagligt med eleverne, deres forældre eller min kollegaer, så for at kunne være i det (og ikke blive fyret), måtte jeg skrue ned.

Vores livs- og karrierevalg skal altid er bevidste, og foretages på et så oplyst grundlag som muligt. Passionen giver ofte mere mening og glæde, men indebærer en usikkerhed og risiko. Det sikre valg giver omvendt mere tryghed og ro, men sikkerheden har en pris, for mig var det manglende selvaktualisering, en følelse af tomhed fordi ”tiden bare gik” og en kvælende mangel på identitetsfølelse.

I dag forstår jeg, at begge valg kan være rigtige – for en stund, selv for et konkurrencemenneske som mig, for valget behøver ikke at være permanent. Det er også vigtigt, at vi har afprøvet begge dele i lang nok tid til at forstå, hvad begge valg tilbyder af positive og negative sider, således at vores endelige valg ikke er et fravalg af noget, som vi frygter, men et tilvalg af noget, som vi elsker, højt.

I takt med, at du forstår (og accepterer), at mandens lod i livet er, at han skal redde sig selv, så vil du også finde frihed, for du vil se, at jo mere ansvar du kan bære, jo mere fri bliver du til at forfølge præcis de ideer, de drømme og den ild, som brænder inde i dig. Du vil se, at det er logik – og hverken pessimistisk eller negativt, men en befrielse. Der kommer IKKE noget kavaleri og redder dig. Selv den proaktive og løsningsorienterede mand har ikke krav på noget, så forvent intet, men glæd dig over, hvis heldet er med dig. Dine problematikker løser sig først, når du løser dem, og ikke før, men det betyder ikke, at du altid skal stå alene og løse alting selv. Tværtimod. Du er blot selv ansvarlig for at finde den hjælp, du har brug for. Du må nemlig ikke gøre din succes i livet afhængig af andres indsats, for det sætter dig i en farlig passiv venteposition. Hvis du har et problem, så tag ansvar. Find en løsning, og fix det!

FORFØRER



Jeg var 24 år, før jeg langt om længe forstod, at den moderne feminismes udlægning af, hvad kvinder søger i mænd, er forkert. Det moderne folkeeventyr om den artige dreng, der gik prinsessen til sidst, er blot en illusion, for han var ikke den, hun drømte om.

På et diskotek i Køln, mit andet år i Bayer Leverkusen, Tyskland, mødte jeg kvinden, der fik mig til at indse, at når jeg har ”brug” for en kvinde, så frastøder jeg hende faktisk. Hun var den smukkeste kvinde jeg til dato have kendt, og hun var en af de kvinder, som jeg altid havde drømt om at kunne tiltrække, og måske også derfor var ”tabet af hende” også den øjenåbner, som jeg havde brug for at få – for at vågne op og begynde at se kritisk på min tilgang til kvinder.

Hun var stewardesse for Air Berlin. Slank, mørkhåret og ombejlet. Der var noget over hende, så alle mændene prøvede at komme til. Forståeligt nok, for når hun bevægede sig rundt derinde i mørket, så gled alles fokus naturligt bare med hende. Inklusiv mit eget.

Mirakuløst fik jeg hendes nummer den nat. Amor smilede til mig. Hendes bedste veninde, som var med hende i byen, var dansk. Hvor heldig havde jeg lov at være? Veninden blev meget optaget af, hvem jeg var, fordi jeg var dansk. Nysgerrigheden smittede af på stewardessen, som ellers havde givet mig den kolde skulder, og kun svaret mig kortfattet, da jeg først talte til hende, men nu sænkede hun paraderne og gav mig og vores relation en chance.

Over sommeren holdt vi kontakt via e-mail, imens jeg var Danmark for at spille landskampe med Herrelandsholdet. Jeg var heldig, uden at vide det, for afstanden gjorde, at hun fik mulighed for at savne mig, og at jeg ikke fik chancen for at ødelægge relationen med mine dårlige vaner, for ikke alle steder var der internet eller en mulighed for at ringe, og det skabte både en vigtig anticipation og et vakuum, hvor hendes følelser for mig kunne få lov at vokse. Jeg blev manden, som rejste ud i verden, og ham, som hun nu gik og ventede på kom hjem, hvilket købte mig tid og skjulte mine fejl. Det var det perfekte scenarie for mig, jeg forstod det bare ikke.

Første dag, jeg var tilbage i Tyskland, mødtes vi. Kemien var der, og vi var sammen på første date. Det var kulminationen for mig. Den artige dreng inde i mig havde endelig ”vundet” i kærligheden og fået sin belønning. Præmien for sin gode opførsel: Prinsessen!

I min sejrsrus spurgte jeg samme nat: *”Skal vi være kærester?”* Hun svarede: *”Okay”*, og min lykke ville ingen ende tage. Var det virkelig rigtigt, at ”held i kærlighed” bare var et spørgsmål om tid? Var alle mine relationer før hende, så bare ikke ”meant to be”? Det måtte være forklaringen, tænkte jeg. Men jeg tog grueligt fejl, for sandheden om, hvem jeg var som mand, hvad jeg indeholdt, manifesterede sig lidt efter lidt. Den artige dreng, som stadig levede inde i mig, var ikke den mand, som hun søgte. Jeg ville for meget for hurtigt. Jeg overtog hendes ”rolle” og så det ikke selv.

Hun trak sig langsomt. Hun ringede ikke tilbage. Hun gav mindre. I min frustration foreslog jeg, at jeg kunne komme over og besøge hende og blive hos hende i weekenden, så vi kunne få talt ud. Min hjerne registrerede slet ikke, at jeg klamrede mig til hende. Hendes svar var kortfattet og uventet: *”Det behøver du ikke. Jeg vil gerne prioritere at bruge tid sammen med mine venner lige nu…”* Det var det. Hendes sidste ord. Vores ”forhold” holdt en måned.

Den aften kørte jeg hvileløst rundt i min bil. Jeg græd og råbte af mig selv. Jeg forstod det ikke. Det var ikke fair. Jeg gjorde alt det, som jeg altid havde fået at vide, at jeg skulle gøre som mand.

Pludselig slog det mig. Hov. Vent lidt. Jeg kender denne situation. Hvad nu hvis det IKKE var min eksekvering, som var forkert, men selve ”planen”, som jeg prøvede at eksekvere, som var forkert? Hvad nu hvis det, som jeg leverede, IKKE var det, kvinder søgte? Hvad nu hvis det, som jeg havde lært var rigtigt, IKKE var det?

Måske var jeg også blevet løjet for her, ligesom med Janteloven. Det gav mening, for noget hang bare ikke sammen. Jeg faldt til ro, men tog også en beslutning: Jeg skulle finde ud af, hvad det var, som jeg ikke forstod, og hvad det var, der gjorde, at jeg altid endte med at miste de relationer, som jeg allermest ønskede at lykkes i.

I dag forstår jeg tydeligt, hvorfor det gik så galt. Jeg havde ladet den feminine samfundssocialisering "tæmme" mig. Dengang var jeg en pleasertype, en rigtig Mr. Nice Guy, der søgte kvinders validering af mig i stedet for at tilbyde dem min validering af dem. Jeg forstod ikke, at jeg ubevidst ændrede karakter, når en kvinde blev (for) vigtig for mig – og at det ødelagde relationens ligevægt. Derfor fejlede jeg igen og igen. Min forståelsesramme var forkert.

VEJEN TIL EN KVINDES HJERTE

Måske har du spottet mønsteret? Måske har du (også) undret dig over, hvordan det kan være, at de kvinder som du allerhelst vil, de vil ikke dig, og dem som du er lidt "ligeglad" med, de elsker dig? Hvis du pædistaliserer kvinder, fratager du dem chancen for også at arbejde for dig og din commitment, hvilket gør relationen usund.

Jeg turde ikke miste, og derfor kunne jeg heller ikke være mig selv. Jeg forsøgte at være både forfører og fastholder, men det virker ikke, for kærligheden er ikke ligesom sport, hvor mere indsats gav bedre resultater. I kærligheden skal parterne mødes på midten.

• Vi skal være forfører, først. Kvinder i dag søger nemlig mere end nogensinde før deres "emotionelle match" og ikke deres logiske. Kigger vi på, hvem kvinder reelt "belønner" med intimitet, er dette nemt at se. Den bløde mand er kvinders absolutte sidsteprioritet.
• Vi skal kunne rumme relationen emotionelt, og ikke "løse" den, men for at kunne stå i relationens mest problematiske situationer, så skal vi lære at fortolke kvinders "test" (og små stikpiller) rigtigt. Overbærenhed er løsningen. Vi skal ikke tage "angreb" personligt, men tolke dem som en tvivlen. Det er kvinders eneste redskab og metode til at afdække ærlige signaler om vores sande karakter. Hvem er vi (under pres), og kan vi håndtere deres verden for dem?
• Vi skal være relationens rammesætter, og ikke rammeudfylder. Relationens "kontrakt" (vilkårene) er hele tiden til (gen)forhandling, og tør vi ikke gå fra forhandlingsbordet, fordi vi er overinvesteret, får vi en dårlig aftale. Vores villighed til at gå er en nødvendighed, for det er via vores grænsesætning og tydelighed at tillid skabes.

Jeg har indset, at jeg går galt i byen med kvinder, hvis jeg prøver at forsikre dem om, at jeg altid er der for dem eller tilbyder min commitment, som en del af min forførelse, for sådan gør en mand med romantiske valgmuligheder ikke. Jeg må ikke elske kvinder betingelsesløst, for en mand som gør sådan, respekterer de ikke.

Jeg har indset, at når kvinder beskriver drømmemanden, så taler de om manden, som de allerede er forelsket i eller fascineret af. De taler om manden hvis ”værdi” som mand, de allerede har set. De taler om manden, som de allerede ved er relevant for dem. De taler IKKE om manden, der stadig er fremmed for dem og hvis kompetence som mand, de endnu ikke kender til eller har set selv – og den forskel skal vi forstå, for den forklarer, hvorfor ikke alle ”invitationer”, ord og handlinger (og mænd) mødes ens af kvinder.

Jeg har indset, at når jeg rammesætter rigtigt, skaber jeg tryghed, og tilbyder kvinden, som jeg bejler til, at træde ind i ”min verden”. Om hun så vil være der? Og i hvor længe? Det er hendes valg. Men jeg må ikke lade kvinden sætte rammerne, for så mister jeg først mig selv og min kontrol – og lige bagefter mister jeg hende, for hun kan ikke slappe af og være i sin feminine energi, hvis jeg ikke til enhver tid kan sige: *”Skat, jeg har styr på det”*, og mene det.

I takt med at du ser, at den opgave, som du skal løse som manden i den romantiske relation, ikke kun er en byrde, men en mulighed for at træde i karakter og være noget for den kvinde du elsker, så forstår du, hvorfor det måske til tider hårde arbejde er det værd. Det er dit ansvar at ligevægten/balancen i relationen opretholdes, men når du løser opgaven, bliver du også ”belønnet” med respekt og anerkendelse og overgivelse og seksuel hengivelse, men du skal forstå, at du aldrig får ”frit lejde”. Kvinder elsker opportunistisk. i modsætning til mænd som elsker idealistisk. Stopper du med at ”levere varen” som mand, så vil kvindens JA til dig og relationen, også langsomt ændre sig, fordi følelsen omkring dig ændrer sig. Kvinders JA til dig dækker kun rejsens begyndelse (og her og nu), hvorimod dit JA til hende dækker helt til rejsens endedestination. Det er forskellen på det emotionelle tilvalg og det logiske tilvalg, og forklaringen på hvorfor kvinder ”får følelser” hurtigere end mænd, og på hvorfor de også hurtigere er videre igen, end du måske er.

Hvis du vil lykkes i dine romantiske relationer, så skal du forstå at kvinder er følelsesvæsner. Du skal sætte en høj pris på tid med dig og tilbyde dem det, som de mangler: Flirt, spænding og validering!

KRIGER



I 8 år spillede jeg professionel basketball. Jeg rejste verden tynd og levede og åndede for at vise og bevise mit potentiale på banen. Hvor god kunne jeg blive? Og kunne jeg bevise, at jeg var god nok til både min egen og andres anerkendelse? Det higede jeg efter.

Jagten var ofte ensom og hård, men den gav også mit liv retning, så da en slem skade i 2010 brat satte en stopper for min karriere, mistede jeg ikke kun min ledestjerne, men også min identitet. Uden min sport, vidste jeg ikke længere, hvem jeg var som mand. Jeg var ikke færdig, jeg var ikke kommet i mål, men tiden var gået. Min drøm dødede, og det gjorde en del af mig også. Jeg dødede indeni, men min krop levede videre, og jeg skulle finde et nyt mål, hvilket tog mange år, for først skulle jeg sørge og lære at give slip.

Siden jeg var 12 år gammel havde basketball givet mig en vej ud af den ”boks”, som jeg følte, at omverdenen forsøgte at putte mig i. Jeg fandt mig selv og min plads i verden, og jeg lærte den måske vigtigste præmis for livet som mand: *Præster, eller sæt dig ned!*

Jeg er taknemmelig for muligheden, men (udviklings)rejsen har ikke været gratis. 9 sportsskadeoperationer og nervesmerter som langsomt tog til i styrke, fra skaden der endte min karriere, således at jeg i 2019 var nødt til at stoppe i mit job som folkeskolelærer. Jeg var igen havnet i en situation, hvor jeg måtte redde mig selv. Min krop var blevet til en labyrint, og jeg havde ikke et kort til den.

En dropfod fra en diskusprolaps og iskiassmerter i den ene balde, en stram kapsel i det ene knæ, hvilket gør, at jeg ikke kan strække højre knæ fuldt ud og en ankel med nedsat mobilitet efter mange forstuvninger, hvilket alt sammen gjorde, at jeg gik og stod forkert. Jeg havde ondt 24/7, hvilket drænede min energi, så jeg fik ikke trænet ordentligt og orkede sjældent at være social. Jeg levede ikke, men overlevede kun. Når jeg kom hjem fra arbejde lagde jeg mig på gulvet i min stue, alene, for at prøve at finde ro i kroppen og pause fra smerterne, og der lå jeg så, indtil jeg kunne gå i seng.

Jeg var flov over mit eget spejlbillede og trøstespiste, for at undgå min stigende bekymring: Ville jeg mon nogensinde slippe fri af mit smertehelvede? Hvilket liv ville jeg få, hvis jeg ikke kunne være noget for nogen? For det kunne 120-kilos-versionen af mig ikke.

I en alder af 37 år blev jeg tilbudt at gå på morfin. Ingen operation. Ingen hjælp. Kun symptombehandling. Jeg havde ikke noget valg, for det kunne jeg ikke acceptere. Jeg indså, at lægerne kun havde ca. 15 minutter ved en konsultation, til at prøve at forstå min krop, men at jeg selv havde 24 timer i døgnet til at prøve at finde en vej.

Jeg havde ikke noget valg, så jeg sagde mit job op og startede mit kandidatstudie i pædagogisk psykologi. Det gav mig to år til at træne min krop op igen og til at prøve at forstå mine smerter, så jeg forhåbentlig kunne finde en måde at lære at leve med dem på Mange nætter sad jeg oppe den halve nat, og søgte på internettet. Jeg læste og eksperimenterede. Jeg gik min egen vej, og gjorde ofte det stik modsatte af lægernes anbefaling, men det virkede. Jeg lærte mig selv at løbe anderledes og at træne rundt om mine skader, jeg spiste mere ”rent” og faste blev en fast del af hver uge.

Et år efter at jeg fandt ”løsningen”, sagde vægten: 98,5 kilogram. Jeg vejede +20 kilogram mindre og var i form igen. Jeg fandt vej!

Mine smerter er ikke væk, men nu forstod jeg dem bedre. Min krop fungerede nu igen godt nok til at være min ven og ikke min fjende. Den understøttede nu igen alt det, som jeg gerne ville. Jeg fandt en vej igennem. Jeg har fået en chance til at indtage min plads i verden, igen – og hver dag, når smerterne titter frem, så minder de mig om ikke at tage min sundhed og min fysiske formåen for givet. Jeg skal passe på min krop, for uden den kan jeg ikke præstere som mand, og det er det, jeg skal. Jeg skal kunne præstere fysisk.

KROPPEN OG ALT DET FYSISKE

Måske ser din "kamp" med (eller imod) din egen krop anderledes ud end min? Lige meget hvor du er, fysisk, er det vigtigt, at du lever med det for øje, at det er din krop, som baner vejen for dig. Alt det fysiske skal du gøre til dit domæne og din hjemmebane, hvilket du kun opnår, hvis du frivilligt og kontinuerligt sætter dig selv under fysisk pres og skaber et behov for fysisk udvikling.

Vi skal lære at slå fra os, så vi ikke behøver. Ikke for at angribe, dominere eller true andre, men så vi kan forsvare os selv, og det vi har kært – vores familie, vores børn, vores samfund og vores land, for en harmløs mand er ikke en god mand, men en svag mand, som er nem at kontrollere og kue, og ham ønsker vi ikke at være.

Vi skal kunne træde ind i et hvilket som helst maskulint fællesskab og have vores berettigelse, fordi vi er kompetente både fysisk og mentalt, og dermed kunne være en stærk alliance for andre mænd og en loyal holdspiller, så vi aldrig behøver stå eller kæmpe alene. Derfor er det vigtigt, at vi opbygger en stærk, sund og atletisk krop, som kan være afsættet for vores væren i verden. Vi skal lære at presse os selv fysisk – og at kende til smerte og kunne være i den, samt træne rigtigt med funktionel træning og progressive overload:

- Vi skal løbe hurtigt (interval- og højintensitetstræning eller -sport)
- Vi skal trække tungt (pull-ups, bent over rows, face pulls etc.)
- Vi skal presse tungt (push-ups, bænkpres, skulderpres etc.)
- Vi skal løfte tungt (squats, dødløft, lunges etc.)
- Vi skal stabilisere kropskernen (balance- og coretræning)
- Vi skal generere kraft eksplosivt (kast, slag og spark, spring etc.)
- Vi skal strække ud (smidigheds- og fleksibilitetstræning)

Dertil kommet det brændstof, som vi påfylder motoren. I mange år forstod jeg ikke, hvor meget jeg "forurenede" min krop indefra med overdreven indtagelse af kulhydrater fra fx pasta, ris, kartofler etc. Det var først, da jeg prøvede at spise og drikke "rent" i længere tid, at jeg så, hvordan min krop fik "ro" (til heale sig selv), og at jeg fik en større grad af kontrol endelig opnåede den fedtforbrænding, som jeg ønskede mig. Overdreven brug af forarbejdede fødevarer, sukker og alkohol gør os både afhængige, syge og overvægtige, men jeg indså først, hvor slemt det faktisk var, da jeg begyndte at faste regelmæssigt og oplevede, at jeg slet ikke var ligeså sulten, som jeg troede, at jeg var, og at mad ofte var tryghed/trøst for mig.

Vi kommer heller ikke uden om vores præsentation af os selv, dvs. vores fysiske fremtoning. Det er vigtigt, at vi sender et ærligt signal om fysisk styrke og sundhed, men vi skal også være velklædte og kommunikere tydeligt, så vi kan indtage de (sociale) rum, som vi træder ind i, for selvom vi måske ikke længere drager i rigtig krig, så er der stadig en kamp, at kæmpe omkring at få reel indflydelse.

I mange år gik jeg ikke op i mit tøj og min stil. Tøj var beklædning, og tjente et praktisk formål. Jeg tænkte ikke over signalværdien i, hvordan jeg fik klædt, og hvad det kommunikerede ud til verden. Fysisk stærk og sund, velklædt og i kontrol over stemme og mimik. Vi skal ligne (og præsentere os som) en selvsikker og stærk mand, så vores ord tages seriøst, fordi vores ydre afspejler bevidste valg:

• Vi skal tale tydeligt, roligt og med tyngde, dvs. ikke ”spørge om lov” med stemmen. Vores tonaliteten skal gå nedad, og ikke opad.
• Vi skal fylde vores krops ramme ud, dvs. indtage og optage den plads vi befinder sig på, og ikke ”skamme os” over vores størrelse.
• Vi skal holde stærk øjenkontakt, dvs. vise tydelig intention, fordi det signalerer mandsmod og interesse over for kvinder, og at vi er en værdig modstander og en mulig stærk alliance over for mænd.

I mange år var jeg heller ikke bevidst om, hvad min stemme, mit kropssprog og min øjenkontakt kommunikerede til min omverden, og at jeg på lang afstand telegraferede: Hvem jeg var som mand, og hvordan jeg havde det med mig selv. Mine (negative) tanker, min tvivl og mine dårlige referencer forplantede sig ud i min krop, og blev til et negativt kropssprog – og et ærligt signal om, hvor jeg var i hierarkiet af mænd, og hvad min seksuelle markedsværdi var.

På det tidspunkt forstod jeg ikke, at hvordan vores tanker påvirker vores fysiske udtryk, og at vores fysiske udtryk også kan påvirke vores tanker. Forbindelse går begge veje, men det fysiske udtryk kan vi lettere påvirke, og det er derfor alt i en mands liv starter med hans kropslige kompetencer. Vi kan ikke gemme os, og vi skal ikke prøve at fake noget, som vi ikke er, vi skal blot blive til noget mere, for det momentum vores krop skaber, følger vores tanker, så når vi tvivler, så skal vi handle og lade kroppen føre os og sætte tonen.

I takt med at du lærer at mestre din krop og din fysiske fremtoning, vil din selvtillid og dit selvværd stige. Du vil finde ”beviser” på, at du kan noget som mand, og bedre udstråling og subkommunikation vil skabe en ny (og selvforstærkende) forventning til dig hos andre.

LÆREMESTER/FAR



”Tak for de 29 år.” Sådan lød den sidste linje i det fødselsdagskort, som min far gav mig kort inden sin død. Han anede, hvad der kom, og det må have været helt uudholdeligt (og helt uvirkeligt) for ham, men det sikrede, at jeg fik talt med ham om alt det, som jeg frygter, at mange ikke når, at tale med deres far om, fordi tiden løber ud.

Den første gang jeg så min far græde, var, da hans egen far døde. Den anden var, da han selv blev syg igen (uhelbredelig diagnose), og kom hjem, krammede mig og fortvivlet sagde: *”Jeg vil ikke dø!”* På hospice 6 år senere, den 20/3, 2011, kl. 19:25, åndede han ud, men han tog ikke frivilligt herfra. Døden kom til ham. Ikke omvendt.

En af sygeplejerskerne fortalte mig, at hun sjældent havde set et menneske holde så meget fast i livet, som hun så min far gjorde. Men havde han noget valg? Jeg tænker på alt det, han ville miste, hvis han gav op: *”Jeg vil ikke mere, hvis det skal være på denne måde, men jeg vil gerne mere. Jeg vil gerne kæmpe. Jeg vil leve!”* Det var hans ord til mig. Han tab var for stort, og der var for meget, han ikke ville få lov at opleve, og derfor var ”overgivelse” heller ikke en mulighed. I stedet forsøgte han at manage sin sygdom.

Pillerne tog smerterne, men de gjorde også, at han sov, og det ville han ikke. Min far ville ikke have fred. Han ville være vågen. Bare en sommer til. En dag til. Bare lidt til. Den stærkeste mand jeg kendte, så jeg nu kæmpe for blot at holde sine øjne åbne.

En af de første aftener min far lå på hospice, blev jeg grebet af en særlig følelse, da min søster og jeg gik, og dørene lukkede bag os. Det var en følelse. Ikke en stemme. Hvorfor gik jeg? Det var forkert – og jeg forfærdes stadig i dag ved tanken om, at jeg kom tæt på, at begå en (for mig) utilgivelig fejl, for hvorfor skulle den ”normale” måde at være pårørende på gælde for mig, for os og for vores far? Så den aften ”flyttede vi ind”, så der altid var mindst en af os der.

I dag ved jeg, at tiden ikke altid tillader (eller giver) en chance til, og jeg har ofte tænkt på, om jeg gjorde nok. Min far kæmpede for at finde en løsning, da han blev syg igen, og den kamp burde jeg måske have helliget mig noget mere, også selvom det måske var en kamp, som ikke kunne vindes, for der stod han meget alene. Jeg var der. Jeg har hans vidne. Jeg så alt, men skubbede også byrden (at redde min far) fra mig. Nok fordi jeg ikke magtede den.

Min far har ofte talt for mig, men som hans sygdom tog til i styrke, blev det nu mig, der talte for ham, når nye læger og sygeplejersker kom til, og til sidst, da tilbuddet om at ”skrue op for morfinen” kom. Jeg sagde NEJ, for måske havde han stadig noget at sige og se? Så jeg var alle steder. Jeg var kritisk og forhandlede det bedste, jeg havde lært. Ingen andre skulle beslutte, hvornår han træk sig.

En morgen kunne han ikke længere bevæge sine arme eller ben, og hans afmagt og frustration var tydelig og hjerteskærende. Det er det, døden kan. Den tager alt, og også jeg måtte give efter, så jeg sagde JA til mere morfin, for hvad skulle jeg ellers gøre? Han faldt i søvn, men jo mere han sov, jo mere fortvivlet blev jeg.

Han vågnede én gang til, og da han så efter mig og søgte svar, havde jeg ingen at give ham: *”Hvad kan vi gøre?”* spurgte han. *”Ikke noget. Det er sygdommen. Vi har prøvet alt det, vi kunne,”* svarede jeg grædende. Jeg var lykkelig over, at han var vågnet, men ulykkelig over ikke at kunne give ham den løsning, han søgte. *”Du må ikke være ked af, at jeg græder. Det er godt. Det er fordi, jeg er glad for, at du ser, at jeg er ked af det, fordi jeg elsker dig.”* Min far nikkede. Han kaldte på min søster - og jeg sagde: *”Tak.”* Om han tilgav mig, eller i det øjeblik følte sig svigtet, ved jeg ikke. Han lukkede øjnene, glid tilbage i søvnen og holdt ud i tre dage til.

Jeg er min fars søn, og når jeg ikke kunne redde ham, så må jeg redde mig selv – og blive til noget og udrette noget, som han kan være stolt af, for kun sådan ærer jeg de ofre, han har bragt for mig.

FRA LÆRLING TIL LÆREMESTER

Måske har du stadig din far? Måske er du allerede selv blevet far? Lige meget i hvilken kapacitet du har (eller har haft) din far i dit liv, så skylder ud ham dit liv, og det bør du vise din taknemmelig for.

Selv i min fars allersværeste stund lærte han mig en sidste lektie, fordi jeg så uretfærdigheden. Jeg så min far dø. Jeg så hans tab. Hans vilje, anger, håb, skuffelse og dybe sorg, men jeg så aldrig at han gav op, og det forpligter mig. Jeg skal være en god lærling, der først ser og lytter, så lærer at tale selv og til sidst giver tilbage, således at jeg en dag kan være en god læremester for mine børn, og det er den forpligtelse: At være noget for noget – og for sig selv, som vi skal omfavne, fordi den er så essentiel for livet som mand. Den viden, som vi tilegner os igennem livet, må ikke dø med os.

Som mænd skal vi give videre, fordi det er sådan, at vi viser vores taknemmelig og loyalitet overfor vores egen læremester, og sådan vi kan rase imod livets uretfærdigheder. Ved at blive kompetente nok til at gøre en forskel, og til at lære vores børn at kunne selv, så de ikke knækker den dag, hvor vi ikke kan være der mere for dem.

I dag har jeg heller ikke ”brug” for min far længere. Jeg står selv. Jeg vil, tør og kan selv, fordi jeg har lært af ham, men jeg savner ham, og jeg gerne vil vise ham det, for kun sådan ærer jeg ham, og redder mig selv fra sorgen over hans tab. Han mistede sit liv. Jeg havde ham i 29 år, men jeg lever stadig, så jeg har stadig tid.

Min far har altid givet mig noget at sigte efter. Han var ikke perfekt, men jeg har aldrig været i tvivl om, hvor han var, og at han var der for mig. Han er min reference. Mit allerførste maskuline forbillede, og det er vigtigt, at vi forstår, at det er sådan, vores børn ser os, og derfor skal vi tale og handle og leve vores liv med en dyb integritet. Vi skal leve således, at vores søn kan se i os den type af mand, som vi ønsker, at han stræber imod at blive, og den type af mand, som vi ønsker, at vores datter forelsker sig i, for om vi vil det eller ej, så bliver vi (og vores liv) den standard, som vores børn følger.

Jeg har set, hvordan en god far ser ud, og hvilken gavn jeg havde (som den artige dreng jeg var), af at have en tydelig mand i mit liv. Min far var altid en vogter for det, som var i min bedste interesse. Min far var min far, før han var min ven, men samtidig den første, som jeg ringede til, når jeg var i nød eller havde gode nyheder.

Vi må godt presse på og stille krav, men vi skal ikke bestemme retningen på vores børns livs eventyr, for vi har ikke givet dem liv for, at de skal leve i vores skygge eller iklædt vores fortids lænker. Derimod skal vi vogte deres drøm – kærligt, ærligt og disciplinært. Det logiske input skal komme fra os. Far først og ven derefter.

• Vi skal lytte til vores børn, og engagerer os dybt i deres drømme og tanker, men ikke "føle" med dem (hele tiden), for vi må ikke tage de byrder (og muligheder) fra dem, som de skal lære at bære.
• Vi skal fortælle vores børn sandheden om verden, men i et sprog, som de kan forstå. Vi må ikke lyve overfor dem - eller lade politisk korrekthed trumfe vores loyalitet overfor dem og deres tillid til os.
• Vi skal sætte grænser for vores børn, så de forstår og accepterer, at intet godt i livet kommer nemt. De skal kunne udøve selvkontrol, men vores disciplinering må ikke handle om, at vi vil bestemme eller have ret - den skal handle om, hvad der er det rigtige at gøre.

Vores mission som læremester/far er, at gøre os selv overflødige og at glæde os over, når vores børn træder ud i verden, og ind på de "baner" i deres liv, hvor de vælger at konkurrere, og lykkes der. Når de står selv, og vil, tør og kan selv, så er vores opgave løst. Vi skal være vores børns selvstændiggører. En kilde til motivation, der installerer i dem lysten til at udforske deres potentiale og deres tanker. Vi skal tale med dem om det liv, de selv skal ud og leve, når vi slipper dem, for vi skal slippe dem, når de er klar. Vi må ikke holde på dem for vores skyld. Deres liv er deres liv – og her er vi blot deres vidner, og guiden som hjælper dem med at navigere.

I takt med at du selv erobrer verden og lykkes med dine mål i livet, vil det også blive mere tydeligt for dig, hvilken vej dine børn skal hjælpes til at begive sig ned af, men du behøver ikke være perfekt, for du er med garanti perfekt for dem, hvis du er der, når de kalder. Sæt derfor en ære i at være den sikre bunker, hvor de kan søge ly for uvejr og fejre deres sejre med dig, for hvis du passer på dem, vil de også ønske at passe på dig – og de vil have "brug" for dig, selv når de ikke har, og på din sidste dag, når døden smiler til dig, vil de ønske at være der og holde din hånd og græde over dit tab – og ikke deres eget. De vil være dig taknemmelig, fordi de nu vil forstå, præcis hvor vigtig deres tid er, når de ser, at din løber ud.

Lærlingen skal blive læremester, og det kræver din sidste lektion. Det er livets gang, men heldigvis lever du videre i dine børns indre, som deres maskuline reference, vis visdomsord altid vil følge dem.

MIN VEJVISER FOR LIVET SOM MAND

KRITISK TÆNKER

Jeg skal være sandhedssøger og kritisk, men ikke forudindtaget
Jeg skal acceptere, at verden ikke altid er, som jeg har lært
Jeg skal finde tid til alenetid, så jeg har tid til at tænke/planlægge

LEDER

Jeg skal være facilitator for det, der er godt for mig selv og andre
Jeg skal være risikovillig og turde gå forrest og bane vejen selv
Jeg skal være et (moralsk) kompas for mig selv og mine relationer

FORFØRER

Jeg skal være forfører, først – og forsørger derefter
Jeg skal kunne rumme relationen emotionelt, ikke ”løse” den
Jeg skal turde miste kvinden (og være relationens rammesætter)

KRIGER

Jeg skal (op)bygge en stærk, sund og atletisk krop, som kan noget
Jeg skal spise og drikke ”rent”, så min krop støtter mig i det, jeg vil
Jeg skal præsentere mig selvsikkert og med et positivt kropssprog

LÆREMESTER/FAR

Jeg skal være mine børns maskuline forbillede
Jeg skal være kærlig, ærlig og disciplinær i min opdragelse
Jeg skal være mine børns selvstændiggører, så de kan uden mig

HVILKEN VEJ VÆLGER DU HERFRA?



Din skæbne er IKKE forseglet, selvom det måske til tider kan føles sådan. Det er aldrig for sent at skabe en ny positiv livsfortælling. Hvis du ikke er tilfreds med der, hvor du er endt i livet som mand, eller den ”boks”, som du måske føler, at du er havnet i, så beslut dig for at bryde ud af den. Du har trods alt kun ét liv og uret tikker!

Med den rigtige ”plan” og forståelsesramme kan du ændre meget, så spørgsmålet er ikke, om forandring er mulig, men om du vælger at begive dig ud på rejsen på egen hånd, eller om du søger hjælp?

Tid er penge, og andres tid er ikke gratis, men den tid, som du kan spare ved at få den rigtige hjælp, er også værdifuld, så begge valg kan være rigtige. Det vigtigste bare er, at du tager et bevidst valg.

Hvis du ønsker hjælp til implementering af MANDENS 5 ROLLER, så book en uforpligtende samtale på min hjemmeside, så tager vi en snak om, hvordan du får mere ud af dit maskuline potentiale!

Thomas Soltau - Cand. pæd. pæd. psyk., PT og coach

Klik på linket her til højre: www.ThomasSoltau.dk/book-samtale